①まずは自分の現状を知る！

現状の体重(kg)	
現状の体脂肪(%)	

②最終の目標を知る！

2ヵ月後の目標体重(kg)	
2ヵ月後の目標体脂肪率(%)	

③最終の目標と現状とのギャップを知る！(②から①を引く)

2ヵ月で何kg減らすか(kg)	

④2ヶ月の半分の1ヶ月の目標を決める！（③割る2）

1ヵ月後の目標体重(kg)	
1ヵ月後の目標体脂肪率(%)	

⑤さらに目標を細分化して1日でどれくらい減らせばいいかまで知る！

1ヵ月でどれくらい減らすか(kg)	
2週間でどれくらい減らすか(kg)	
1日でどれくらい減らすか(kg)	

⑥1日で減らす量を達成するために毎日何ができるのか決める！

目標達成するために毎日何ができる？
(例)階段を使う
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.